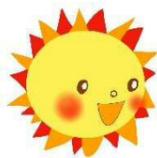


広野保育園けんこうだより 7月号

令和7年6月27日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.7

暑くじめじめした日が多くなり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さに慣れていないこの時期は体が環境に
適応できず、特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが潤いていなくても水分をこまめにとるように
しましょう。



夏のスキンケアはここをチェック!



① 夏こそ保湿!

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、
子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱり
としたローションタイプの保湿剤などを使って、良い状態
をキープしましょう。

③ 日焼け止め、虫よけ剤は正しく使しましょう

日焼け止めや虫よけ剤を初めて使う時は、少量をつけて
みて肌に合うかどうか確認してから使しましょう。虫よけ
には揮発成分を含むものもあるので、日焼け止めを塗った
上から使うとよいでしょう。

ただし、日焼け止めも虫よけ剤も肌には刺激になるので、
薄い長袖を羽織らせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切
です。



② 爪は短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、
細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります。爪は短く切
って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度は爪
を見て、こまめに切りましょう。



7月の身体測定

16日(水)

0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組)
2歳児(桜組)

17日(木)

3歳児(梅組) 4歳児(竹組)
5歳児(松組)

プールが始まります

子ども達が大好きなプール遊びが7月2日から始まります。気温や熱中症
指数などを見ながら安全に配慮して行います。プール遊びは意外と体力を消
耗するため、夜は早めに寝かせるなどして疲れを残さないようにしましょう。
園でもお子さんの体調を見ていきますが、体調が悪い時、気になることがある
時は職員にお知らせ下さい。子ども達が安全にプール遊びを楽しめるよう、ご
協力をよろしくお願ひします。

熱中症はどうして起こる?

体には熱を逃がす動きがある

運動すると体がポカポカして汗が出て
きます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、
汗を蒸発させて体温を下げたりして、体
内の温度が上がりすぎるのを防いでいる**
のです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくく
なります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を
放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、
熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる、体が熱くなる、
吐き気・嘔吐のほか、気分が
悪くなることがあります。
ひどくなると意識障害を起
こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が
「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋
外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどが渴いた」と言
えません。出かける前、遊ぶ前に水分を
とらせ、その後もこまめに少しずつ飲ま
せましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さ
に慣れず、かえって熱中症のリスクが上
ります。適度に外で遊んで暑さに慣らして
おきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪く
なったときはもちろん、元気で顔が
真っ赤で汗をたくさんかいているの
は、体温が上がっているサインです。す
ぐに涼しい場所で休ませ、水分をとら
せませす。



熱中症を疑ったら

涼しい所に移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。
塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

気をつけよう! 夏に流行る病気

夏に気をつけたい感染症を挙げました。気になる症状
が見られたら早めに受診するようにしましょう。

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特
にのどは、水疱や潰瘍
ができるため、かなり
痛む(乳児はミルクが
飲めないほど)。



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほ
か、目の痛み・かゆみ・
充血など、結膜炎のよ
うな症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口
の中に小さな発疹や水
疱ができ、熱が出るこ
とも。

